

МЕНЮ**Столовая гимназии №10
на 09 Сентября 2021 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1**Бесплатное горячее питание 1-4 классы**

Овощи свежие (огурцы) порционно	025	0.17	0.02	0.49	2.5
Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Компот из ягод с печеньем ("Школьная шпаргалка")	200/1шт	1.95	4.05	33.08	175
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	68.13
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>53-41</u>	23	21	92	656

Меню: Комплекс №1а**дети из многодетных семей**

Овощи свежие (огурцы) порционно	025	0.17	0.02	0.48	2.5
Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Компот из ягод (компотная смесь)	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб белый	029	2.29	0.23	14.73	70.57
Рогалик с изюмом	070	4.63	4.77	41.96	229.6
<u>Итого по меню Комплекс №1а</u>	<u>61-31</u>	27	23	124	817

Меню: Комплекс №2**Завтрак 5-11 классы**

Овощи свежие (помидоры) порционно	030	0.33	0.06	1.14	7.5
Плов из филе цыплят (60/170)	230	17.09	16.11	46.55	382.95
Кофейный напиток с вафлями ("милки-лакомки")	200/2шт	2.02	7.82	30.64	195
Хлеб белый	040	3.16	0.32	20.32	97.33
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>67-20</u>	23	24	99	683

Меню: Комплекс №4**Дотационное питание**

Макаронные изделия отварные	100	3.48	3.19	21.29	125
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>8-00</u>	6	4	51	257

Зав. производством: КурКалькулятор: Соб